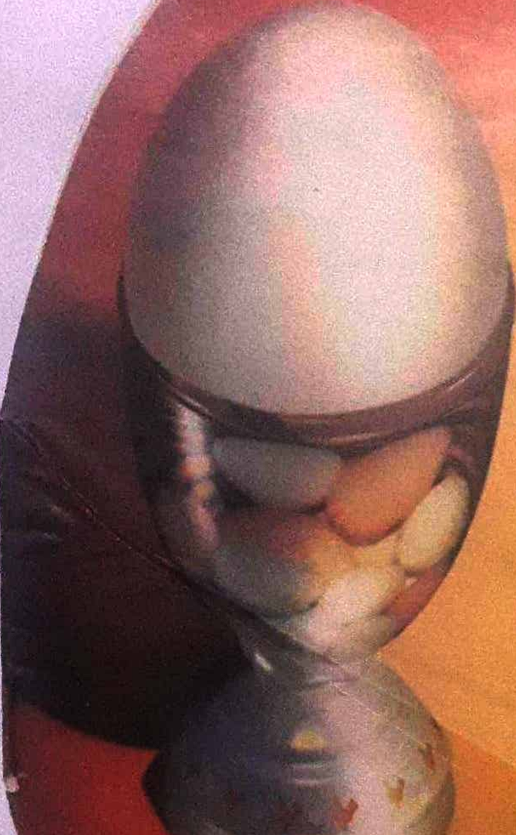
THE EXPRESS GROUP



स्वाद अंड्यांचा

NECC

NATIONAL
EGG CO-ORDINATION
COMMITTEE

Did You Know?

Only Mother's Milk Protein Is Better Then Egg Protein...

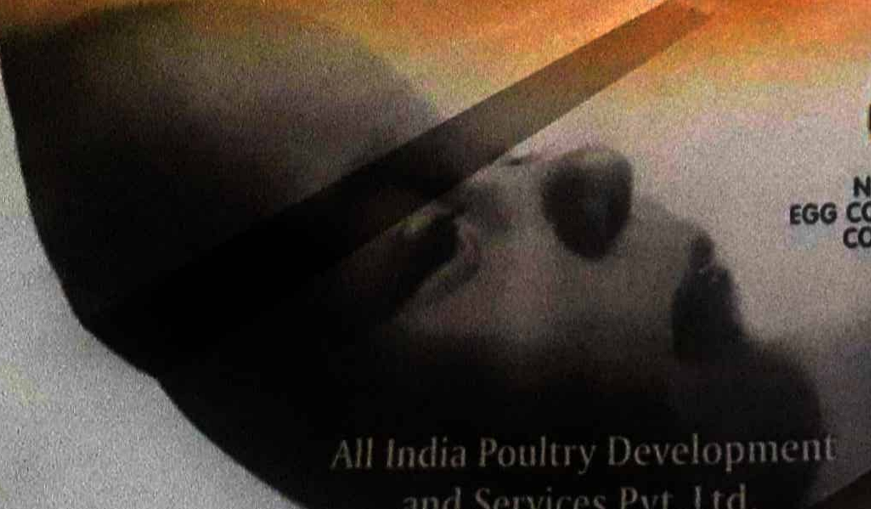
- How to know which protein is better?
- Its analyzed by using Biological Value (BV) of Protein
- Higher the similarity with our body proteins better it is
- Any protein which contain all the essential amino acids in appropriate proportion is better
- Highest Biological Value (BV) can be 100,
- Biological Value (BV) less than 70 is considered to be poor protein

Biological Value of Different Proteins

Source of Protein	BV
Mother's Milk	100
Whole egg	93.7
Cow Milk	87.4
Chicken	82.0
Buffalo Milk	81.5
Fish	76.0
Mutton	74.0
Soyabeans	72.8
Rice, Polished	64.0
Wheat whole	64.0
Corn	60.0
Beans, dry	58.0

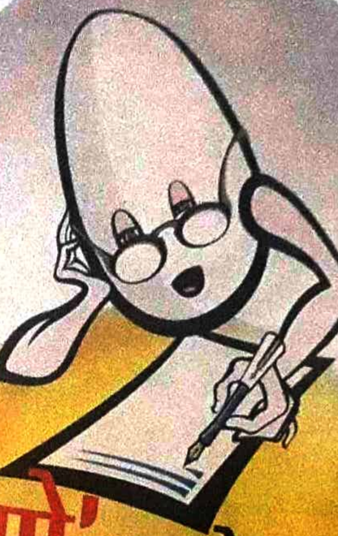
Eggs.

Perhaps the only food on the planet to get a 100-point rating from the World Health Organisation.



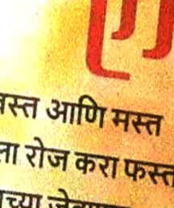
NECC
NATIONAL EGG CO-ORDINATION COMMITTEE

All India Poultry Development and Services Pvt. Ltd.



'एग्गो' बायोग्राफी...

स्वस्त आणि मस्त
मला रोज करा फस्त...
तुमच्या जेवणात
असलाच पाहिजे...
असा
मी



हाय! शुक शुक... इथे इथे.... तुमच्या फ्रीजमधून नुकतंच
काढुन ठेवलेल्या अंड्याचा आवाज आहे हा... दिसायला छोटा
असलो तरी माझे फायदे सॉलिड आहेत हां... एकतर आपली
टेस्ट एकदम भारी... नुसतं उकडलं आणि मस्त पीसेस करुन
वर मीठ मिरपूड टाकलंत तरी खाणारा खूष होतो. एग चाट, एग
पराठा, एग सॅलड, चिप्स इन एग... णाझ्यापासून बनलेला
कोणताही पदार्थ 'चटकन तयार होणाऱ्या यादीतच येतो... शिवाय
आपण सहज अॅव्हलेबल आहोत. काय? मी सगळ्यांना
आवडतो. नुकत्याच रांगायला लागलेल्या इटकुल्या पिटकुल्या
बाळापासून ते दात पडायला आलेल्या आजी आजोबांपर्यंत
आपली सगळीकडे वट आहे. सगळ्यासाठी मी बॅलन्स डाएट
ठरु शकतो. माहीतीये? शिवाय मी महागही नाही. त्यामुळे
ब्रेकफास्टपासून डिनरपर्यंत मी तुम्हाला साथ देऊ शकतो.
दिसायलाही मी क्यूट आहे. बाहेरुन टणक वाटलो तरी मी
पत्थरदिल नाही... बाहेरच्या कवचामुळे शाकाहारींनाही मला हाताळताना संकोच वा
किळस वाटत नाही. आणि म्हणूनच मी एकमेव मांसाहारी घटक आहे जो
शाकाहारींच्याही पानात दिसतो. मला तुमच्या फ्रीजमधली गार हवा
आवडते. पण मला इतर पदार्थांसोबत ठेवू नका. माझ्या कवचावर
१७,००० बारीक छिद्रे असतात. त्यामुळे इतर पदार्थांचे
गंध माझ्यात झिरपतात. मग आता मला रोज
जेवणाच्या टेबलवर भेटणार ना...?
भेटत राहू..

या कवचाखाली दडलंय काय?



प्रोटीन्स	स्नायूंना बळकटी येते
व्हिटॅमीन ए	दृष्टी अधिक तेजस्वी होते
व्हिटॅमीन बी	अन्नघटकांचे उर्जेत रुपांतर करते.
कॅल्शियम	दातांना आणि हाडांना मजबुती येते.
फॉस्फरस	दात आणि हाडांमध्ये आढळून येते
लोह	स्नायूंना ऑक्सिजन पुरवते.
झिंक	शरीराची वाढ होते.

अंड्याच्या नाजूक कवचाखाली उत्तम आरोग्यासाठी आवश्यक अशी प्रथिने, खनिजे आणि सर्व प्रकारची जीवनसत्वे सुरक्षित असतात

अंड्यामध्ये सर्वोत्कृष्ट दर्जाची प्रथिने असतात. म्हणूनच आईच्या दूधानंतर बाळाला देण्यात येणारं पहिलं अन्न अंडं असतं

अंड्यामध्ये अकरा प्रकारची अत्यावश्यक जीवनसत्वे तर असतातच पण त्यासोबत अ, के आणि ड जीवनसत्वही मोठ्या प्रमाणात असते.

तमाम खाद्यपदार्थांमध्ये अंडे हे बहुतेक एकमेव अन्नघटक आहे जे अतिशय स्वस्त आहे बनवायलाही सोपे आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेकडून १०० गुण मिळवणारे अंडे हा बहुदा एकमेव अन्नपदार्थ असावा.

अंडे सर्वांसाठी!



नवजात अर्भक

छोट्या बाळांसाठी अंडे हे निसर्गाचे वरदान आहे. अंड्यातला बलक आणि अंड्यातलं पांढरं दोन्हीमध्ये भरपूर प्रमाणात जीवनसत्व असतात. अंड्यातल्या पांढरा भाग हा रिबोफ्लेविन आणि प्रोटीन्सने समृद्ध असतो, तर अंड्याचा बलक लोह खनिजयुक्त असतो. निसर्गतःच 'ड' जीवनसत्व असलेल्या काही मोजक्याच पदार्थांमध्ये अंड्याचा समावेश होतो. छोट्या बाळासाठी हा पहिला उत्तम घन आहार असतो

लहान मुले

वाढत्या वयाच्या मुलांसाठी, अंड्यातले प्रोटीन्स खूप उपयोगी ठरतात. एका वर्षाच्या बाळापासून ते अठरा एकोणीस वर्षाच्या मुलांपर्यंत प्रत्येकाच्या वाढीसाठी अंडे प्रथिने आणि सर्व प्रकारची जीवनसत्वे मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध करून देते. ज्यामुळे त्यांची बुद्धी आणि शारीरिक तंदुरुस्ती दोन्हीची वाढ होते.

प्रौढ

केवळ मुलेच नाही तर प्रौढांसाठीही अंडे हा सर्वोत्तम पर्याय आहे. कारण अंड्यातून मिळणारी प्रथिने, खनिजे आणि सर्व प्रकारची जीवनसत्वे उत्तम आरोग्यासाठी आवश्यक ते सारे घटक पुरवतात. मांसे वा मांसाहार यातून मिळणाऱ्या प्रथिनांपेक्षाही अंड्यातून मिळणारी प्रथिने अर्थातच जास्त असतात. अंड्यामध्ये कॅलरीजचं प्रमाण कमी असतं. एका मोठ्या अंड्यात फक्त ७५ कॅलरीज असतात. प्रथिनांनी समृद्ध अशा अंड्याच्या पांढऱ्या भागात फक्त १७ कॅलरीज असतात आणि त्यात कोणत्याही प्रकारचे फॅटस वा कोलेस्ट्रोल नसते. त्यामुळे अंड्यासारखा सर्वोत्कृष्ट समतोल आहार नाही.

वयोवृद्ध

अंड्यात अशा प्रकारचे न्यूट्रीअंटस असतात जे वाढत्या वयासोबत होणाऱ्या जीवनसत्वांच्या कमतरतेला पूरक ठरु शकतात. वयोमानानुसार येणाऱ्या दृष्टीदोषावरही अंडे परिणामकारक ठरु शकते.

अंड्याने भूक मिटते
अभ्यासातही असे सिद्ध
झाले आहे की अंडी
खाणाऱ्यांच्या कॅलरीज कमी
होतात आणि भूक मंदावते

एग कुर्मा

साहित्य

६ अंडी, ६ कांदे, एक चतुर्थांश कप दूध, थोडेसे काजू, तीन चमचे तूप, ८ हिरव्या मिरच्या, एक खोवलेला नारळ, चिरलेली कोथिंबीर, ६ लवंगा, दालचिनीचा एक तुकडा, वेलची, एक आल्याचा तुकडा, हळद, मीठ

कृती

हिरव्या मिरच्या, खोवलेला नारळ, कोथिंबीर, लवंगा, दालचिनी, वेलची, आल्याचा तुकडा, हळद सगळं एकत्र वाटून पेस्ट करून घ्या. अंड्यातलं पिवळं बाजूला काढा आणि पांढरा भाग फेटून घ्या. दूध, अंड्यांचा बलक आणि चवीपुरतं मीठ घालून १० मिनिटं पुन्हा एकदा मिश्रण फेटा. एका मोठ्या भांड्यात जरासं पाणी घेऊन त्यात हे मिश्रण टाका आणि थोडं घट्ट होईस्तोवर उकळू द्या. थंड झाल्यावर त्याचे क्यूबजमध्ये तुकडे करा. कुर्मा तयार करण्यासाठी एका भांड्यात तूप टाका. तापल्यानंतर त्यात काजूचे तुकडे टाकून लालसर रंगाचे होईस्तोवर तळा. चिरलेला कांदा, आधी वाटून घेतलेली पेस्ट आणि चवीपुरतं मीठ घालून कांदा लालसर गुलाबी रंगाचा होईस्तोवर मंद आचेवर परतून घ्या. थोडसं पाणी घालून शिजवा. अंड्याचे क्यूब्ज टाकून हलक्या हाताने ढवळत राहा. मिश्रण घट्ट झाल्यावर कोथिंबीरीच्या पानांनी सजवा आणि गरम असतानाच भात वा रोटीसोबत खायला द्या.

साधे पण रुचकर!

१ दहा अंडी उकडा.

२ दोन कांदे बारीक चिरा.

३ कांदा लालसर रंगाचा होईपर्यंत परतून घ्या.

४ अर्धा चमचा हळद, अर्धा चमचा काळमिरी पावडर, आणि दोन चमचे लाल मिरचीचं तिखट घाला.

५ सगळं नीट एकत्र करुन घ्या आणि २ ते ३ मिनिटं व्यवस्थित फ्राय करा.

६ चवीपुरतं मीठ घाला आणि उकडलेल्या अंड्याचे दोन भाग करुन ते यात घाला.


EGGS MAKES FUTURE CHAMPIONS
NECC
NATIONAL
EGG CO-ORDINATION
COMMITTEE
Have you had an Egg today ?
NECC is a proud sponsor of Mumbai Cricket Team
Sunday ho ya Monday roz khao Ande !


EGGS MAKES FUTURE CHAMPIONS
MAN OF THE MATCH
ROHIT
$ 10,000.00
NECC
NATIONAL EGG CO-ORDINATION COMMITTEE
Have you had an Egg today ?
NECC is a proud sponsor of Mumbai Cricket Team
Sunday ho ya Monday roz khao Ande !



एग्गी डिलाईट्स्

लेट्यूस आणि एग सॅलेड

साहित्यः हिरव्या भाज्या, ८ अंडी, अर्धा चमचा मिरपूड, १०० ग्रॅम लेट्यूसची पानं, ६ टेबलस्पूनस् व्हीनेगर, १ टेबलस्पून मोहरीपावडर, अर्धा चमचा पांढरी मिरपूड, २ टेबलस्पून सॅलेड ऑईल आणि मीठ चवीनुसार.

कृती: अंडी १२ मिनिटांसाठी उकडा. ती अंडी सोलून गार पाण्यात बुडवून ठेवा. अंड्याचे छोटे तुकडे करा. लेट्यूसची पानेही कापून त्यात मिसळा. एका भांड्यात मीठ, पांढरी मिरपूड, मिरपूड, व्हीनेगर, मोहरी पावडर आणि सॅलेड ऑईल एकत्र करा आणि लेट्यूस आणि अंड्यांच्या तुकड्यांत घालून कालवा.

डेव्हील्ड एग्ज

साहित्यः ६ उकडलेली अंडी, पाव कप किसलेले चीज, पाव कप मेयॉनिज, पाव टीस्पून चमचा मोहरी पूड, अर्धा टीस्पून मिरी पूड, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, मीठ चवीप्रमाणे.

कृती: उकडलेली अंडी सोलून घ्या. त्यातील बलक काढून घ्या. आणि मग त्यात मेयॉनिज, चीज, मोहरीपूड, मिरी पूड, मीठ हे मिश्रण मिसळा. हे सगळे मिश्रण बलकात व्यवस्थितरित्या मिसळले की ते एकत्रित मिश्रण पुन्हा अंड्यांमध्ये भरा. मग ही अंडी गार करण्यासाठी एक तास फ्रिजमध्ये ठेवा. डेव्हील्ड एग्ज तयार!



ओरीएन्टल एग स्टर-फ्राय

साहित्य

मध्यम आकाराचे ३ गाजर बारीक चिरलेले, १ कप हिरवा वाटाणा, ३ कांदे, १ कॅन सोललेले चेस्टनटस् , ८ अंडी, पाव कप पाणी, मिरपूड, २ टेबलस्पून कोणताही आवडता फ्लेवर, अर्धा चमचा मीठ, आणि १ कप शेजवान स्टर-फ्राय सॉस.

कृती

नॉनस्टीक कढईवर कुकिंग स्प्रेसहीत स्कीलेट स्प्रे करा. स्प्रे केल्यावर कढई थोडावेळ गॅसवर ठेवा. कढई गरम झाली की त्यात गाजराचे काप, वाटणे, मिरपूड हे मिश्रण घाला मग वॉटर चेस्ट नटस् घाला. हे मिश्रण एकत्र करा खरपूस होऊ द्या. मग एकीकडे अंडी फेटून घाला तसेच आवडीचा फ्लेवर आणि मीठही घाला. हे सारे मिश्रण मंद तयार झाले की त्यात थोडा बारीक चिरलेला कांदा घाला. लाकडी चमच्याने हे मिश्रण शिजेपर्यंत हलवत रहा. हळूहळू ऑम्लेट तयार होताना दिसेल. मग त्याचे सारखे काप करा आणि त्यामध्ये शिजवलेले मिश्रण भरा आणि हे काप पुन्हा दोन मिनिटांसाठी शिजवा. यावेळी शिजवताना स्टर - फ्राय सॉस घाला. हे काप दोन्ही बाजूने गरम झाले की झाले एग स्टर फ्राय तयार. हे भातासोबत वाढा.

एग्ग डिलाईटस्



एग करी

साहित्य

१ वाटी चिरलेला टॉमॅटो, ४ अंडी (उकडलेली), एका कांद्याच्या चकत्या, बारीक चिरलेली मिरची, १ टीस्पून गरममसाला, पाव चमचा हळद, १ टीस्पून लसून पेस्ट, २ इंच दालचिनी किंवा अर्धा टीस्पून दालचिनी पूड, २ तमालपत्रे, फोडणीसाठी तेल आणि चवीनुसार मीठ.



कृती

सर्वप्रथम उकडलेली अंड्यांचे अर्धे काप करा. तेलामध्ये मंद आचेवर हलक्या तपकिरी रंग होईपर्यंत तळून घ्या. एकीकडे कढईत थोडे तेल टाकून त्यात कांद्याच्या चकत्या, गरम मसाला, हळद, लसूण पेस्ट, मीठ, दालचिनी पूड, तमालपत्र, बारीक चिरलेली मिरची हे सारे मंद आचेवर परतून घ्या. त्यानंतर या मिश्रणात थोडे पाणी आणि चिरलेला टॉमॅटो घालून हे सारे मिश्रण साधारणतः २० मिनिटे मंद आचेवर शिजू द्या. त्यात तळलेल्या अंड्यांचे काप घाला. काही वेळ मंद आचेवर ठेवा. तुमची चटकदार एग करी तयार!

एग बॉम्बस्

साहित्य

२ कप कुस्करलेले बटाटे, अर्धा कप ब्रेडचे तुकडे, १ फेटलेले अंडे, १ टेबलस्पून कॉर्न फ्लोअर, तळण्यासाठी तेल, ८ उकडलेली अंडी, चवीनुसार मीठ.

कृती

उकडलेल्या अंड्याचे काप करा आणि त्यात कॉर्न फ्लोअर, कुस्करलेले बटाटे, थोडा मसाला, आणि मीठ यांच्यापासून तयार करण्यात आलेली चटणी भरा. चटणी भरल्यानंतर काप बंद करा आणि त्यावर कुस्करलेल्या बटाट्याने आवरण करा. अशी ही सारी अंडी ब्रेडच्या तुकड्यात ठेवा आणि त्याचा रोल करा. हे रोल मंद आचेवर हलका तांबूस रंग येईपर्यंत तळून घ्या. अत्यंत खुसखुशीत असे एग बॉम्बस् तयार!

सेलिब्रेटीज स्पीक

मांसाहार करणाऱ्या सर्वांनाच अंडे आवडते. सेलिब्रेटीज़ देखील याला अपवाद नाहीत. अंडे हा वीक पॉईंट असणाऱ्या काही , सेलिब्रेटीज़चं अंड्याविषयीचं मतः-





अरबाज खान (अभिनेता)

अंडी माझ्या संतुलित आहारात खूप मोठा वाटा उचलतात. अंडे कसेही असले तरी आवडतंच. पण खासकरुन मला फेटलेलं अंडे किंवा उकडलेले अंडे आवडतं. माझ्या संतुलित आहारात अंडे हा एक महत्त्वाचा घटक आहे. मला एका वाक्यात विचाराल तर मी इतकंच सांगेन की, " टू एग्ज अ डे वील कीप डॉक्टर अवे। "

आफताब शिवदसानी (अभिनेता)

अंडे हा माझ्या रोजच्या जेवणातला एक महत्त्वाचा भाग आहे यात शंका नाही. जेव्हापासून व्यायाम करायला सुरुवात केली तेव्हापासूनच मला अंड्याची आवड लागली आहे. अंड्यापासून भरपूर प्रथिने मिळतात त्यामुळे मला अंडी फार फार आवडतात. एग इन व्हाईट सॉस हा माझा सगळ्यात आवडता पदार्थ आहे.

पप्पू आणि मल्लू (बॉलिवूड डान्स कोरीओग्राफर्स)

आम्हाला दोघांनाही अंडी आवडतात. मला (पप्पू) कच्ची अंडी आवडतात तर मल्लूला उकडलेली अंडी आवडतात. अंड्यात मोठ्या प्रमाणावर असलेल्या एनर्जीमुळे आम्हाला नृत्य करण्यासाठी अधिक उत्साह येतो.

शालिनी भार्गव - (सेलिब्रेटी फिटनेस ट्रेनर)

अंडी हा प्रत्येकाच्या संतुलित आहाराचा भाग असणं गरजेचं आहे. अंड्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर प्रथिने असतात. मला उकडलेली अंडी आणि एग करी हे दोन पदार्थ फार आवडतात.

शेफची फर्माईश



चिली चीज अँन्ड एग्ज

संजय मेहता,
'दक्षिण मुंबईतल्या नावाजलेल्या रेस्तराँमध्ये शेफ'

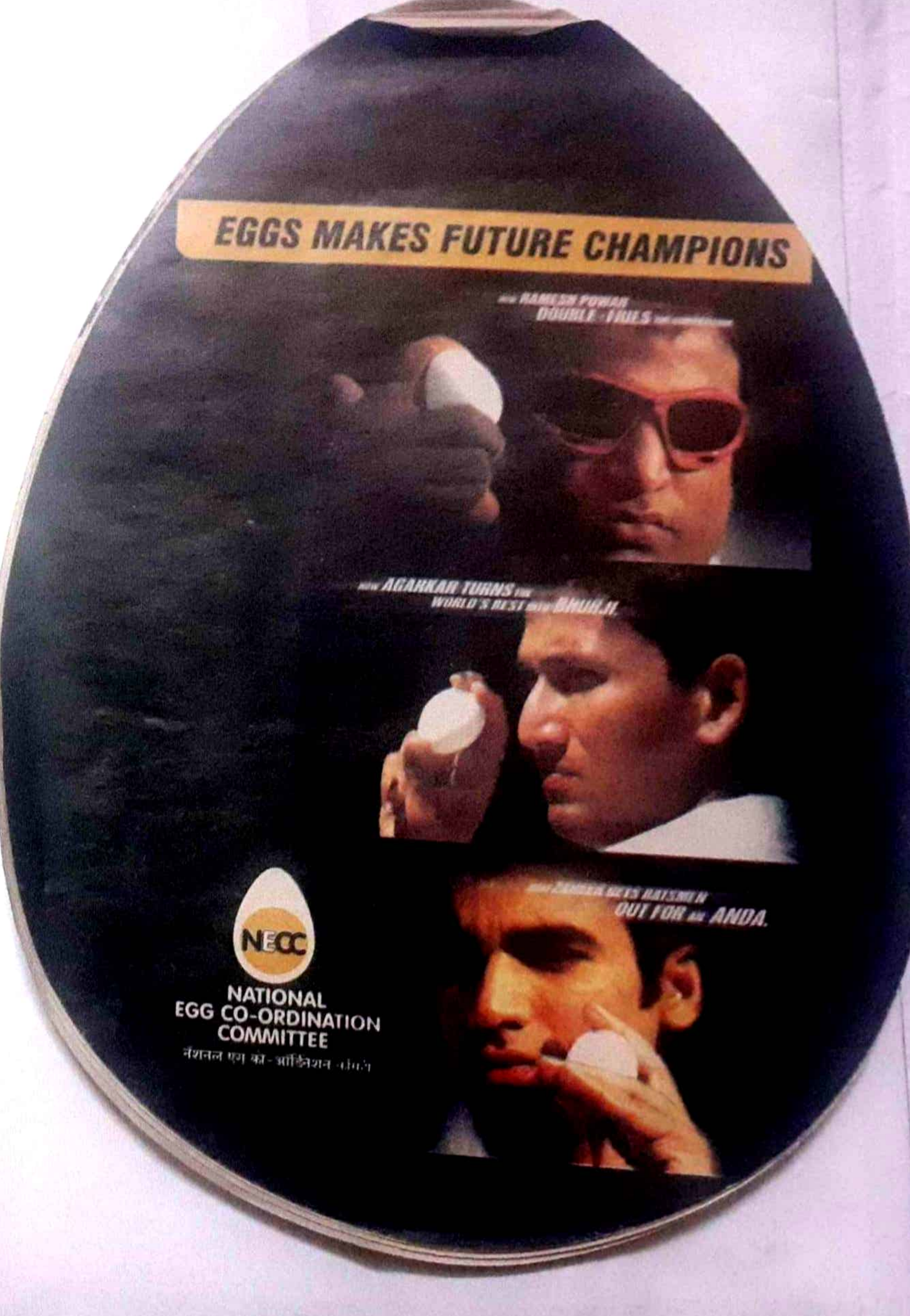
"चिली चीज ऑमलेट माझा सगळयात आवडता पदार्थ आहे. कारण बनवतानाच तो मस्त फुगतो आणि खरपूस असूनही त्याचं क्रीमी मऊसर आवरण बघूनच तोंडाला पाणी सुटतं. शिवाय अंड्याच्या मूळच्या चवीसोबत चिली आणि चीजच्या टेस्टी कॉम्बिनेशनने या पदार्थाला इतकी झक्कास चव येते!"

चिली चीज ऑम्लेट

४-५	मिरच्यांचे तुकडे
४	अंडी.
१	किसलेलं चीज
	चवीपुरतं मीठ
	मिरपूड

एका पॅनमध्ये ३ - ४ अंडी फोडून त्यात मीठ आणि मिरपूड घाला. नॉन स्टिकी पॅन तापवून थोडंसं बटर घाला आणि चिरलेला कांदा घालून लालसर रंगाचा होईपर्यंत परतून घ्या. ध्यातच मिरचीचे तुकडेही घाला. अंड्याचं फेटलेलं मिश्रण घाला आणि नीट पसरवून घ्या. होत आल्यासारखं वाटलं की वरुन उरलेले मिरचीचे तुकडे घाला आणि भरपूर चीज किसून घाला. अर्ध्या भागात दुमडा. गरम असतानाच सर्व्ह करा आणि वरुन अजून किसलेलं चीज घाला.


I CAN
WIPE
THIS
PLATE
CLEAN. ALONE.
OIE, WHO, FAO and the Govt. of India have assured that the consumption of chicken and eggs is safe.
NECC
NATIONAL
EGG CO-ORDINATION
COMMITTEE


EGGS MAKES FUTURE CHAMPIONS
AGARKAR TURNS
OUT FOR ANDA.
NECC
NATIONAL
EGG CO-ORDINATION
COMMITTEE